

Gesunde Gesichtsmasken

Hier ein paar Rezepte für gesunde und selbstgemachte Gesichtsmasken von der Kosmetikerin Kirsten Tölle-Neuhaus, für unseren Regenerations- und Wellnessstag:

Gegen trockene Haut:

- 1 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel Joghurt (Bio)
- 1 Esslöffel pürierte Gurke (Bio)

Gegen fettige Haut:

- 3 bis 4 Tropfen Teebaumöl
- 1 Eiweiß
- 1 bis 2 Spritzer Zitrone

Gegen unreine Haut:

- 1/2 Teelöffel Honig
- 2 Teelöffel gekochter Kürbis (am besten Hokkaido)
- 1 Schuss Milch

Gegen Fältchen:

- 1 Teelöffel Bienenhonig (am besten Manukahonig)
- 50g Gerstenmehl
- 1 Eiweiß

Gutes Gelingen wünscht euch Kirsten



#4WeekChallenge
Bleib zuhause, bleib fit!

